

## Lauwarmer Koriander Saibling

100g frischer, junger Ingwer  
1 dl Wasser,  
30g Apfelessig  
2 EL Honig  
1 EL Grenadine Sirup  
Meersalz



1 Saiblings Filet à 300 g  
2 g Korianderkörner frisch zerstoßen  
30 g Butter  
Meersalz ,weisser Pfeffer aus der Mühle,  
Sesam weiss und schwarz geröstet



1 mittelreife Avocado  
1 Tomate, geschält, entkernt, in kleine Würfel geschnitten  
1 Limette  
2 EL Fruchtiges Olivenöl, Peperonciniöl ,Meersalz

Ingwer schälen; gegen die Fasern in hauchdünne Scheiben schneiden. Wasser, Essig, Honig aufkochen, Ingwer weichkochen. Grenadine Sirup, Salz begeben. Ingwer mit dem Sud in ein Weckglas füllen, sofort verschliessen. Mindestens eine Woche vorher einlegen. Im Kühlschrank einige Wochen haltbar.

Teller mit Butter bestreichen. Saiblings Filet von der dickeren Seite her einschneiden, aufklappen, mit einer Schicht Ingwer belegen, wieder zuklappen. Das Filet in vier Teile schneiden, auf den Teller legen, mit dem Koriander, Salz, Pfeffer würzen, mit wenig weissem und schwarzem Sesam bestreuen. Die restliche Butter auf dem Fisch verteilen. Mit Klarsichtfolie abdecken, im Ofen bei 75 - 80 C° 15-25 Min je nach Dicke der Filets garen.

Schale und Stein von der Avocado entfernen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, mit Limettensaft mischen. Tomatenwürfel, Olivenöl, Peperonciniöl, Meersalz zur Avocado dazugeben gut vermischen, abschmecken. Die Haut vom Fisch abziehen und mit dem Avocadomus gefällig auf einem Teller anrichten. Nochmals mit wenig gerösteten Sesam bestreuen.

Wir kochen mit Gewürzen von Ingo Holland. Erhältlich bei Doris Kalberer  
[www.altesgewurzamt.ch](http://www.altesgewurzamt.ch).